Chūshin-ryoku Goshin-hō

La Forza del Centro nell'autodifesa

secondo il metodo di Hida Harumitsu

Tratto dalle pubblicazioni:

Ni-fun sanjū-byō no undō de kenkō no chūshin wo tsuyoku suru hō (1925)

Sei-chūshin-dō Hidashiki kyōken-jutsu: tenshin ryōhō (1936)

(Traduzione e adattamento di Costantino Brandozzi)



Ora, esaminiamo brevemente i punti essenziali, raccolti e numerati.

(1) Raddrizzare la parte superiore del corpo e correggere la postura.

(2) Togliere la forza da braccia, spalle e torace e renderli rilassati.

(3) Rendere stabile il *koshi* (la parte lombare del dorso).

(4) Piegare un poco le ginocchia. Fare in modo di non protenderle in avanti.

(5) Abbassare la postura.

(6) Far cadere il peso del corpo al centro della superficie di base, il trapezio formato dai piedi.

(7) Aprendo i piedi, tenere punte e talloni ad angolo retto.

(8) Ripartire equamente la forza tra *koshi* ed *hara* (basso addome); ciò è chiamato *Chushin-ryōku*: la "Forza del Centro". Nella difesa da un'aggressione, essa è la sorgente vitale di ogni azione o movimento della postura adeguatamente e perfettamente allenata.

(9) Il modo di usare l'energia deve essere vigoroso come il bagliore di un lampo.

(10) L'energia è accelerata con potenza.

(11) Riprendendo la similitudine del bagliore del lampo, la potenza dell'accelerazione deve essere accompagnata dalla Forza del Centro.

(12) Usare l'energia in perpendicolare.

(13) Raccogliere l'energia nel centro.

(14) Tendere la parte della muscolatura in contatto/che impatta con l'avversario.

(15) Viceversa, rilassare il più possibile le zone della [propria] muscolatura che non sono immediatamente necessarie.

(16) Usare l'energia, ripartita comparativamente in 10 come Forza del Centro e 9 per le altre parti del corpo.

(17) Nella difesa, fare uso principalmente dei muscoli flessori.

(18) Quando si mette energia, espirare con forza.

(19) Anche nell'espirazione, usare l'accelerazione.

(20) Aprire immediatamente gli occhi; forti e morbidi.

(21) Portare lo spirito/intenzione/volontà nel fondo dell'*hara*.

(22) Agire con l'intenzione di torcere/rivolgere al contrario il più possibile il sistema osteo-muscolare dell'avversario.

(23) Quando si fronteggia un gran numero [di persone] con poche, o una forza preponderante con poco, agire nella stessa maniera, mettendo in azione mani, piedi e corpo.

(24) Nella circostanza in cui si "strappa torcendo" [*mogitoru,* 捥ぎ取る], muoversi avvicinandosi al corpo dell'avversario.

(25) Così, con eccezionale, non comune vigore, colpire penetrando e distruggendo [*tsukiyaburu*] i punti deboli dell'avversario. Nello stesso momento, direttamente in un istante. In una sola volta devastare completamente il cuore dell'avversario.

Passiamo, quindi, ad esaminare una ad una, in dettaglio, le azioni di autodifesa.

(1) Quando siamo con il braccio sinistro abbassato e l'avversario ci prende il polso sinistro con la mano destra, poiché siamo stati afferrati, con le 5 dita che stringono saldamente la presa, tirando non ci è assolutamente possibile liberarci. Allora, stabilizziamo il *koshi*, mettiamo energia nell'*hara* ed espiriamo con forza (se emettiamo l'urlo "*eitsu*" a partire dalla base dell'*hara*, l'energia opera in una maniera ancor più favorevole. Anche senza voce, non ci sono impedimenti. Nelle successive azioni è uguale). Nello stesso tempo, come se volessimo far aderire il nostro gomito sinistro, da sotto, al gomito destro dell'avversario, ci avviciniamo a lui; se alziamo l'avambraccio, l'avversario diventa più debole ed è possibile, tirando, sfuggire con facilità [*nukitoru*] dallo spazio tra il pollice ed il medio. Agendo con forza, facendo uso del vigore naturale diventa possibile colpire con il gomito sinistro sotto l'ascella destra dell'avversario; sebbene, agendo nelle circostanze di grande emergenza, non sarebbe proprio così e non si arriverebbe a quel punto.

In questa occasione, la mano sinistra riunisce le dita e quando le distende in forma piatta il polso tende i tendini e diventa più grande; così la presa dell'avversario peggiora. Al contrario se stringiamo le dita i tendini del polso si serrano, la pelle si rilassa ed è più facile essere stretti dalla presa dell'avversario. Di conseguenza, l'azione di "strappare torcendo" [*mogitoru*] diventa difficile. Volgiamo correttamente la direzione del lato del palmo dilatato; assicuriamoci che il lato esterno del mignolo sia rivolto verso l'avversario. Quando solleviamo l'avambraccio, non è la forza del braccio che solleva l'arto; il corpo avanza, il gomito si muove come per schiacciare. Facendo in questo modo, la forza del braccio sinistro e del corpo, come pure la Forza del Centro dell'*hara* e del *koshi*, ovvero la forza dell'intero corpo unificato, dato che il pollice destro dell'avversario viene affrontato semplicemente da solo, può rendere facile liberarsi dalla presa avversaria, anche se molto forte.

(2) Questa volta, solleviamo la mano sinistra, all'altezza circa del viso; l'avversario con la mano destra afferra il polso. In questo momento, similmente al punto essenziale della tecnica precedente, apriamo il palmo e distendiamo le dita raccolte. Mentre espiriamo mettiamo energia nell'*hara* e forziamo in basso il gomito, come per far aderire il nostro mignolo al polso dell'avversario. Facendo in questo modo, ci liberiamo sfuggendo facilmente dalla parte del pollice.

(3) Quando l’avversario con la mano destra (pollice in basso e dita in alto) ci afferra dal lato esterno il polso destro, espiriamo e mettiamo energia nell’*hara*; contemporaneamente avanziamo con il corpo e se facciamo aderire il nostro gomito destro al lato interno del gomito destro dell’avversario diventa facile liberarsi. In questo preciso momento distendiamo immediatamente l’avambraccio destro e con il martello del pugno destro [*genko*/*tettsui*] colpiamo il profilo del viso dell’avversario.

(4) Sia nella circostanza in cui l’avversario abbia afferrato la nostra mano destra, ed ancora, sia in quella in cui con la mano sinistra abbia bloccato il nostro polso sinistro, oppure con la mano destra abbia preso il nostro polso destro, in tutte è sempre possibile usare lo stesso principio della tecnica di *mogitoru*.

(5) Abbiamo il braccio destro disteso in basso; l’avversario afferra saldamente con le due mani il nostro polso destro dai due lati, interno ed esterno (è lo stesso se le due mani hanno le dita separate e raccolte oppure unite). Non è assolutamente possibile liberarsi con la normale azione di tirare. Tuttavia, la forma di *mogitoru*, se ben compresa, non comporterebbe alcuna difficoltà.

Muovendoci con sicura calma, apriamo la mano destra, con le cinque dita distese e raccolte, volgiamo correttamente il palmo verso il lato sinistro e siamo sicuri che il lato del mignolo sia rivolto esattamente in basso. Apriamo la mano sinistra, con le dita raccolte, ed infiliamola nello spazio tra i due avambracci dell’avversario; uniamo saldamente i due palmi con le dita leggermente piegate. Dopo di che, manteniamo la postura eretta, stabilizziamo il *koshi*, mettiamo energia nell’*hara*, espiriamo con forza, solleviamo verticalmente le due mani e nello stesso tempo alziamo il gomito destro come se avessimo l’intenzione di colpire il torace dell’avversario. Così, è facile per la mano destra liberarsi dalla presa attraverso lo spazio tra i due pollici dell’avversario. In questa circostanza, avanzando con il corpo vicino a quello dell’avversario, non solo è facile liberarsi ma diventa anche facile colpire di ts*u*ki con il gomito destro il plesso solare [*mizuochi*, 鳩尾] dell’avversario.

(6) Abbiamo alzato il braccio destro e l’avversario, come nella tecnica precedente, con le due mani afferra il nostro polso destro, dai due lati. Allora infiliamo dal basso la mano sinistra tra le braccia dell’avversario e con le punte delle dita agganciamo un poco il lato esterno del nostro dito indice destro; espiriamo con forza, mettiamo energia nell’*hara* e nello stesso tempo avanziamo il corpo con l’intenzione di far aderire le nostre mani al basso addome dell’avversario. In questa circostanza facciamo particolarmente uso dell’energia in verticale. Invece di inserire la mano sinistra dal basso, sistemiamo le quattro dita della mano sinistra a cavallo dello spazio tra l’indice ed il pollice della mano destra, a forma di croce [*jūjikei*, 十字形]; se tagliamo perpendicolarmente in basso va bene.

(7) Nella situazione in cui l’avversario afferra con le due mani unite il nostro polso destro dal lato esterno, distendiamo ed uniamo le 5 dita delle nostre due mani, uniamo saldamente i palmi e li solleviamo in posizione verticale, proprio nella forma usata quando veneriamo una divinità. Poi, ruotiamo un poco entrambi i polsi; il lato esterno dei mignoli delle due mani, rivolto verso il polso destro dell’avversario, agisce perpendicolarmente e colpisce il polso dell’avversario. Mettiamo energia nell’*hara* e contemporaneamente espiriamo con forza; le due mani dritte verso l’alto squilibrano in avanti e spingono in basso [*oshi-otosu,* 押し落とす] verticalmente. Il polso destro dell’avversario viene ritorto al contrario e le due braccia, simultaneamente, vengono spazzate via. Così facendo, il polso destro dell’avversario subisce un intenso dolore, come se fosse colpito da un duro bastone. Ripetendo due, tre volte l’azione, a causa del dolore nel polso, per l’avversario svanisce ogni possibilità di mantenere a lungo la presa.

(8) Nella situazione in cui l'avversario ci afferra il polso destro, con le due mani dall'alto e dal basso e le dieci dita unite insieme, uniamo a forma di croce il palmo sinistro allo spazio tra indice e pollice della mano destra; pressiamo spingendo in basso [*oshi-otosu,* 押し落とす] in verticale.

(9) Nel caso in cui l'avversario afferri con la mano sinistra le punte delle dita della nostra mano destra, portiamo a contatto (afferriamo, colpiamo) la nostra mano sinistra con il polso sinistro dell'avversario ed espiriamo con forza. Mettiamo energia nell'*hara* e contemporaneamente, quando giriamo il corpo verso il lato destro, velocemente senza ritardo sfuggiamo dalla presa. E' lo stesso se ad essere afferrate siano le dita della mano sinistra.

(10) Ecco un altro modo: giriamo il corpo verso il lato sinistro ed insieme solleviamo il ginocchio destro e piegato lo poggiamo a contatto sopra il polso sinistro dell'avversario. Poi, espiriamo e mettiamo energia nell'*hara*; di scatto pestiamo in basso [*fumi-otosu*/*orosu*] con il ginocchio e se contemporaneamente tiriamo verso l'alto la mano destra, possiamo con ancor più vigore liberarci dalla presa, usando l'azione di "torcere e strappare" [*mogitoru*].

Anche quando ad essere presa è la cintura [*obi*] ci si libera facilmente con questa tecnica. Se l'avversario afferra con la mano destra la cintura sul nostro fianco sinistro, usiamo il ginocchio sinistro; se con la sinistra afferra la cintura alla nostra destra, usiamo il ginocchio destro; in entrambi i casi è vantaggioso pestare verso il basso Anche quando ad essere afferrata è la cintura davanti l'addome, sia che usiamo il ginocchio sinistro che quello destro il modo semplice di agire è quello di pestare verso il basso con il ginocchio.

(11) Nel caso in cui l'avversario afferra con la mano destra le quattro dita della nostra mano sinistra e le solleva rovesciate verso l'alto, anche se ci si vuole liberare, a causa del dolore non è assolutamente possibile. Per fare ciò dobbiamo riportare al punto di partenza le quattro dita che sono state curvate al contrario. Inoltre, dobbiamo chiudere fermamente l'articolazione delle dita ed a tal fine rovesciamo in basso il pollice e lo portiamo ad aderire al palmo della mano. Nel portare il pollice a contatto del palmo dobbiamo flettere il gomito; dato che non possiamo ritrarre a noi l'avambraccio, allora avanziamo con la parte superiore del corpo. Dopo di che eseguiamo tutte le azioni prima descritte e protendiamo il gomito sinistro con l'intenzione di colpire la parte bassa del torace dell'avversario; se mettiamo forza nella punta delle dita, il pollice dell'avversario scatta sollevato e così è possibile eseguire con facilità la tecnica di [*mogitoru*]. In questo momento, a proposito di un attacco, formiamo il pugno e senza modifiche colpiamo con naturalezza il mento oppure la base del naso dell'avversario.

(12) L'avversario con il pugno destro sollevato avanza per colpirci; alziamo l'avambraccio sinistro e con esso riceviamo fermando [*uketome*, 受け留め] l'attacco; con il pugno destro colpiamo di *tsuki* sotto l'ascella destra (il fianco) dell'avversario.

(13) Quando l'avversario avanza per colpirmi con il pugno destro, avanziamo il nostro piede destro davanti quello destro dell'avversario e mentre riceviamo il colpo con l'avambraccio destro, se il piede destro arretra di un passo, il corpo dell'avversario viene attratto nella direzione della propria forza; il polso destro dell'avversario, ovviamente, è come se fosse afferrato dalla nostra mano destra. Facendo buon uso di quella energia spontanea, prendiamo da sotto al contrario il polso destro dell'avversario, tiriamo in basso e torciamo duramente nella direzione posteriore dell'avversario. Poi, con il piede sinistro pestiamo il braccio destro dell'avversario. Se portiamo la tibia della nostra gamba destra a contatto con l'avambraccio destro dell'avversario, con il solo piede sinistro possiamo schiacciare a terra un piccolo animale adulto; con le due mani estraiamo taccuino e matita e dopo aver esclamato "Ehi tu, idiota, dimmi dove e che cosa! Confessa con onestà!!!" con calma possiamo anche prendere nota. Nel caso in cui l'avversario tentasse di sollevarsi, con il pugno sinistro è bene esercitare una

pressione sulle costole sinistre. Se colpiamo forte con il pugno, blocchiamo anche la respirazione all'avversario.

(14) Avvolgendo, dall'interno all'esterno, il nostro braccio destro intorno al braccio sinistro dell'avversario, ed afferrandolo anche al contrario, possiamo pressare ed agire come nella tecnica (13). Nei confronti del braccio destro dell'avversario usiamo il nostro braccio sinistro per avvolgere.

(15) Supponiamo che il nostro corpo sia afferrato da dietro con una presa a due braccia [*dakitsukeru,* 抱き附ける]; immediatamente espiriamo e mettiamo energia nell'*hara*, mentre portiamo violentemente indietro la nostra nuca per colpire il setto nasale dell'avversario; contemporaneamente solleviamo il piede e calciamo verso l'alto [*keriageru*] l'inguine.

(16) Invece di usare il precedente metodo violento, espiriamo e mettiamo energia nell'*hara;* abbassiamo il corpo e contemporaneamente mettiamo energia in entrambi i gomiti che apriamo orizzontalmente. Facendo in questo modo, separiamo e disconnettiamo dal nostro corpo le due braccia dell'avversario.

(17) Supponendo di essere attaccati contemporaneamente da tutte le direzioni [*zengosayū*, 前後左右] colpiamo con la nostra nuca l'avversario posteriore, quello davanti con un calcio verso l'alto [*keri-ageru*]; contro gli avversari di lato ci avviciniamo ed usiamo entrambi i gomiti per colpire di *tsuki*.

(18) Se veniamo buttati a terra, mettiamo energia nell'*hara* e per prima cosa rannicchiamoci. Se [l'avversario] si fa vicino, con le gambe calciamolo via. È bene non dimenticare che nelle gambe è latente una forza incredibile. Se veniamo spinti in posizione supina incrociando le gambe stringiamo a forbice il tronco dell'avversario; con le mani afferriamo il colletto dell'avversario e tiriamo verso di noi; inarchiamo le reni (*koshi*) e se distendiamo le gambe l'avversario, come se venisse schiacciato in una morsa ad argano, non potrà respirare.

(19) Quando l'avversario avanza per attaccare, pariamo/riceviamo oppure rimuoviamo/deviamo ed immediatamente colpiamo con *tsuki*. Se attacca di *tsuki*, calciamo. Se attacca con un calcio, spazziamo via con le mani o con i piedi.

(20) Nel caso in cui l'avversario abbia afferrato il nostro bavero anteriore, ci sono approssimativamente non più di 12 modi di liberazione.

A) Se l'avversario con la mano destra afferra il nostro bavero, tiriamo leggermente indietro la parte superiore del corpo e facciamo distendere il braccio dell'avversario; riuniamo del dita della mano sinistra ed apriamo il palmo; con il lato del mignolo colpiamo dall'esterno il gomito destro dell'avversario. Poiché l'articolazione del gomito viene forzata al contrario e ciò provoca dolore, liberarsi immediatamente.

B) Un altro modo: appoggiamo la nostra mano sinistra al gomito dell'avversario, con la mano destra afferriamo il bavero da sotto la mano destra dell'avversario; mentre espiriamo con forza mettiamo energia nell'*hara*, apriamo il corpo verso il lato destro e contemporaneamente con la mano sinistra pressiamo il gomito destro [dell'avversario]. Se con la mano destra tiriamo verso di noi il bavero, sicuramente ci liberiamo.

C) Un altro modo: assumiamo la postura affinché il torace dell'avversario ed il nostro siano fianco a fianco; infiliamo la mano destra da sotto il polso destro dell'avversario, uniamo saldamente i palmi destro e sinistro e mettiamoli in verticale. Rivolgiamo i lati dei due mignoli verso la spalla sinistra dell'avversario; espiriamo con forza, mettiamo energia nell'*hara* e contemporaneamente, unendo l'energia dei due gomiti spingiamo con forza in diagonale.

D) Anche l'azione di schiacciare in basso come nel precedente metodo (14) va bene.

E) Agganciamo la nostra mano destra al lato esterno del polso destro dell’avversario; con la mano sinistra (pollice in basso, le altre dita in alto) afferriamo da sotto il polso dell’avversario. Mentre espiriamo con forza mettiamo energia nell’*hara*; mentre con le due mani afferriamo il polso saldamente, lo ruotiamo al contrario verso il lato destro; eseguiamo *mogitoru*.

F) Afferrato così al contrario il polso, se tiriamo verso il lato destro in basso, l’avversario finisce per collassare a terra.

G) Oppure, con il polso così rovesciato, se con il nostro torace effettuiamo una pressione sul dorso della mano, l’articolazione del polso viene fratturata.

H) Con le due mani afferriamo il gomito dell’avversario; va vene se schiacciamo sul nostro torace il dorso della mano dell’avversario.

I) Sin dall’inizio afferriamo con le due mani il gomito dell’avversario, anche se pressiamo verso il nostro torace in direzione del palmo col quale l’avversario ha afferrato, quando agiamo con veemenza, l’articolazione viene rotta.

J) Quando l’avversario ha afferrato con le due mani il nostro bavero, dapprima con il metodo C) rimuoviamo una mano, poi con il metodo B) agiamo con efficacia sull’altra usando *mogitoru*. Oppure va anche bene utilizzare due volte in successione il metodo C).

K) Quando l’avversario con le due mani ci ha afferrati al petto, con le nostre due braccia avvolgiamo saldamente dall’esterno le braccia dell’avversario e, stringendole, le solleviamo.

L) Nelle situazioni di emergenza, il primo e semplice tremendo modo di agire, se l’avversario ha afferrato con le due mani le nostre spalle, il nostro bavero, la nostra cintura, reagendo come se non ci fosse la presa, con il pugno destro colpiamo la mandibola, oppure la base del naso e, se non possiamo fermarlo, gli occhi di *tsuki*; se con il pugno sinistro in *tsuki* colpiamo il plesso solare [*mizuochi*], con il ginocchio o il piede calciamo il basso addome o la tibia dell’avversario, egli non sarà in grado di agire una seconda volta. Comunque, nel caso si abbia poche possibilità per evitare il pericolo, e se non sia possibile applicare una normale difesa, allora si deve usare questo metodo brutale.

Sebbene esistano vari altri metodi al di fuori di questi, quando dobbiamo difenderci dalla violenza di un avversario è sufficiente poter utilizzare solo questi illustrati.

In particolare, allenando con impegno e diventando abili nell’uso dell’energia e nella tecnica di *mogitoru*, in quasi tutte le situazioni di emergenza è possibile avere la meglio.

Ho scritto questo manuale a beneficio specialmente delle donne.





Pubblicato il 19 giugno 2021